

家教润心护幼苗 家风相伴暖高原

德格县开展家庭教育暨健康知识专题宣讲

本报讯 近日,德格县举办家庭教育与健康知识专题课堂,全县各部门妇女干部、家长代表共100余人到场参训。本次活动邀请检察、卫健专业力量授课,把未成年人保护、心理健康科普、日常健康保健送到干部群众身边,以专业宣讲筑牢高原家庭育人防线。

授课课堂上,结合侵害未成年人典型案例,细致剖析监护缺位、风险识别不足等突出问题,讲解身体边界识别、防侵害避险、求助维权渠道等内容,提醒家长切实扛起监护责任,教会孩子主动拒绝危险、懂得自救求助。同时,围绕情绪焦虑的诱因、表现与危害开展科普,同步讲解常见病预防、日常保健知识,引导群众重视身心同健,养成健康的生活方式。

“很多牧区家长缺少专业育儿、心理疏导方面的指导,这次把检察官、医护专家请到课堂,案例实在、内容接地气,听完知道该怎么守护孩子、关照自己的情绪。”

胡莉 郎拥

乡城县开展无偿献血公益活动

本报讯 近日,乡城县委组织部、团县委、县卫生健康局、县红十字会联合主办无偿献血公益活动。两天时间里,全县机关干部职工及各族群众积极响应、踊跃参与,以实际行动践行社会责任,用汩汩热血为高原生命健康“加油”。

活动首日清晨,前来献血的干部、群众排起长队,不同职业、不同年龄的爱心人士齐聚一处,用同样的善意汇聚成温暖的公益暖流。在工作人员的引导下,参与者依次完成信息登记、健康问询、血压测量、血液检测等环节,经筛

一名参训家长说道。现场互动氛围热烈,大家结合自家遇到的困惑主动提问,两位讲师针对性答疑解惑,不少参训人员记下学习要点。

该县立足牧区家庭教育薄弱环节,持续深耕家教家风建设工作,通过集中宣讲、入户指导、全域宣传相结合的方式,常态化下沉偏远牧区,重点针对留守、困境等特殊家庭开展一对一精准帮扶,全方位普及家庭教育、心理关爱、未成年人保护知识,持续拓宽宣传覆盖面,营造浓厚社会育人氛围。

今年以来,该县累计开展家庭教育集中课堂8场次、入户宣讲360场次,服务群众上万余人次,发放各类宣传资料8000余份。一系列常态化服务,有效缓解牧区家庭教育困惑,持续提升家长监护意识和科学育人能力,推动优良家风在高原村寨落地生根。

胡莉 郎拥

查符合献血条件者,有序进入采血区挽袖献血。

献血群众泽仁登巴表示:“无偿献血是一件力所能及的小事,一袋热血或许就能挽救一条生命。只要身体条件符合,愿意献出自己的一份力量,也希望更多人能够参与进来,传递这份温暖。”

据悉,本次活动采集的全部血液将由甘孜州中心血站统一进行检测、储存和调配,专项用于全州各级医疗机构的临床救治,切实筑牢高原地区临床用血保障防线,守护各族群众生命健康安全。

袁姣 杨玉婷

秋冬呼吸道疾病高发季， 别把新冠当普通感冒硬扛

当前我州进入秋冬交替时节,高原昼夜温差大、气候干燥,低温环境利于呼吸道病毒存活传播。结合全州传染病监测数据,新型冠状病毒感染活动水平有所回升,学校、寺庙、乡镇集市等人员密集场所聚集性发生风险升高。甘孜州疾控中心特此科普提示,带大家认清新冠,学会科学防护。

一、新冠≠普通感冒

(一)新冠由新型冠状病毒引起,属于急性呼吸道传染病,传染性较强。

新冠典型表现:可出现39~40℃高热,畏寒、全身肌肉酸痛、头痛、极度乏力,咳嗽咽痛明显,鼻塞流涕相对较轻。儿童可伴随呕吐、腹泻,乏力感持续较久。

普通感冒:多为低热或不发烧,以鼻塞、流涕、打喷嚏为主,全身酸痛症状较轻,一般一周左右可好转。

简单记:感冒主攻鼻喉;新冠容易全身“重击”。

二、新冠如何传播?

主要通过咳嗽、打喷嚏的飞沫传播;也可经手接触被病毒污染的物品,再触摸口、鼻、眼造成感染。发病1~3天传染性最强。

三、感染新冠,居家如何护理

(一)居家休息,不上班、不上学,减少外出;尽量单独房间居住,咳嗽用纸巾或手肘遮挡口鼻。

(二)多喝温水,清淡饮食,保证睡眠;房间每日开窗通风2~3次,每次30分钟。高原牧民帐篷可选择正午气温较高时投通风,兼顾保暖。

(三)毛巾、餐具分开使用,门把手、桌面等高频接触部位定期消毒。

(四)抗病毒药物在发病48小时内用药效果最佳,但高危人群或症状较重者,即使超过48小时,也应及时就医评估是否用

药。抗生素对新冠病毒无效,不要自行服用。退烧药仅缓解不适,不要多种退烧药叠加。

提示:所有用药请遵医嘱。

四、出现这些情况,请尽快就医

(一)高危人群:老人、5岁以下儿童、孕妇、慢性病患者、免疫力低下者,一旦出现症状建议尽早就医。

出现以下情况不要硬扛:

①高热超过3天不退;

②胸闷、呼吸困难、口唇发紫;

③精神萎靡、嗜睡;

④频繁呕吐、腹泻、脱水;

⑤原有基础病明显加重;

⑥退烧后持续心慌、乏力。

五、预防新冠,记住这几点

(一)疫苗接种是降低重症

最有效的手段。6月龄以上无禁忌人群均可接种,优先高危人群;可按照接种安排及时完成加强免疫。接种疫苗不能保证不得新冠,但能大幅降低重症风险。

(二)勤洗手,外出归来、饭

前便后规范洗手。

(三)密闭、人群密集场所戴好口罩;呼吸道疾病高发季少去拥挤密闭空间。

六、常见误区

(一)新冠扛一扛就能好:高危人群可能引发肺炎、心肌炎,切勿硬扛。

(二)发烧就吃抗生素:新冠是病毒感染,抗生素无效,滥用有副作用。

(三)打疫苗就一定不会得新冠:疫苗可降低重症风险,不是百分百防护。

新冠可防可控,但不可轻视。做好防护,早识别、早就医,守护甘孜各族群众自己和家人健康。

甘孜州疾控中心 高晓旭

健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

石榴花开 同心筑梦

踏访红色热土 筑牢民族团结同心路

“道中华·四川行”国道318线铸牢中华民族共同体意识示范路采访活动在甘孜收官

●6天行程,采访团沿国道318线走过5个县(市),看到红色基因扎根社区、产业共富联结群众、民族团结教育深入人心。这条跨越雪山与峡谷的景观大道,正成为可感可触的民族团结示范之路。

本报讯 10月22日,由四川省民族宗教事务委员会、中国民族报社主办的“道中华·四川行”——国道318铸牢中华民族共同体意识示范路采访活动在巴塘县结束。媒体记者、专家学者、网络名人等21人组成的采访团,沿国道318线深入泸定县、康定市、雅江县、理塘县、巴塘县,聚焦红色文化、社区治理、产业共富、教育实践等主题,生动呈现甘孜州铸牢中华民族共同体意识的鲜活实践。

采访团首站走进泸定县龙吟半岛小区。这个有着3700余人的小区聚居着汉、藏、彝、满、羌等8个民族,以“党支部引领、业委会自治、物业公司服务”三方联动,依托“石榴籽家园”工作室全力推动矛盾在楼栋内化解,获评“全省百佳示范小区”。业委会主任袁秀珍介绍:“我们春节包‘团结包子’、端午包‘团结粽子’,红歌队、锅庄队‘月月有主题’。小区保安家中遇困,小区住户两天内捐款5万余元。”小区的民族团结故事,是践行铸牢中华民族共同体意识的生动实践。作为全国民族团结进步教育基地的——红军飞夺泸定桥纪念馆,自2022年以来,接待政务团队3200余场次、逾103万人次,伟大长征精神正突破传统展陈的边界,通过沉浸式讲解、数字化演绎与实景研学等创新形式,跨越时空阻隔,深度滋养着各族群众的心灵,成为铸牢中华民族共同体意识、凝聚奋进力量的精神纽带。

循着长征足迹,采访团前往康定市南无寺,该寺作为省级民族团结进步示范寺庙,通过联谊干部、“石榴籽工作队”推进党的政策和国家法律进寺庙,促进爱国爱教与民族团结同向而行。乡村发展同样呈现新貌,俄达门巴村平均海拔约3800米,2014年人均年收入仅1900元、村集体经济为零。“这几年通过‘资源变资产、牧区变景区、村民变股民、牧民变市民’,2025年村集体经济收入超过800万元,全村人均收入超过3万元。”驻村队员王阳介绍。这个昔日的深度贫困村,如今靠着牧旅融合走出了一条乡村振兴的新路子。

和谐和顺的基层基础,离不开产业发展支撑。沿国道318线继续前行,采访团在雅江县探访产业与工程如何联结各族群众。松茸产业园区里,本地群众负责采摘,技术人员加工研发,各族青年联合电商推广。“群众从过去靠天吃饭到如今成了产业参与者,园区免费



泸定县龙吟半岛小区各民族其乐融融。



采访团在雅江县探访产业与工程如何联结各族群众。

培训8000余人次,全产业链带动近万名各族群众年均增收2万多元。”松茸村第一书记陈雾介绍。产业连着民生,重大工程同样联结着各族群众。两河口水电站建设高峰期有来自全国20余个省区、10余个民族的近3万名建设者驻场攻坚,累计吸纳当地群众就业超2000人次、培训300余场,移民安置区成为多民族互嵌式社区样板。古渡遗存见证千年交融;当地依托这一渡口,开辟民族团结实景教育阵地。

沿国道318线继续前行,发展的故事在理塘县翻开新篇。文旅带动增收的故事,在理塘县有了更丰富的续写。采访团在理塘县探访文旅融合赋能地方发展。千户藏寨以仓央嘉措诗歌文化为纽带,打造8个沉浸式微博物馆。“近三年年均

接待游客85万人次,带动周边300余人就业,培育213名本地创业青年。”勒通古镇千户藏寨景区讲解员彭措泽仁介绍。

文旅富民是基础,教育育人是长远。采访团最后一站来到巴塘县,关注民族团结如何从孩子抓起、从课堂做起。甲英镇依托红色旧址开展红色研学与民族团结教育。“我们把这些红色旧址当成活教材,常态化开展红色研学,让长征精神代代相传。”甲英镇群众泽仁友珍说。当地还将锅庄、藏戏等非遗与红色教育融合。巴塘县中学围绕多民族师生共居共学共事共乐、推进民族团结进步示范校创建,利用校史馆开展铸牢中华民族共同体意识教育。浙里学堂作为浙江淳安对口支援项目,以“党建引领+社会共建+社工主理”模式设置4个教学点位,将民族团结、红色文化、中华优秀传统文化融入课业辅导与素质拓展,为高原青少年搭建“第二课堂”,架起各民族交往交流交融的桥梁。

6天行程,采访团沿国道318线走过5个县(市),看到红色基因扎根社区、产业共富联结群众、民族团结教育深入人心。这条跨越雪山与峡谷的景观大道,正成为可感可触的民族团结示范之路。

全媒体见习记者 若干木初 文图

圣洁甘孜 一生有约

再战“川超” 甘孜足球健儿摩拳擦掌 近百人踊跃报名

本报讯 为备战2026/2027四川省城市足球联赛(以下简称“川超”第二季),我州代表球队员招募工作自10月正式启动以来有序推进,全州足球爱好者踊跃提交报名材料,高原绿茵掀起备战热潮。

据了解,本次计划选拔50名球员进入甘孜队“大名单”,



设置成都、州内两个选拔通道,采取线上方式报名。公告发布以来,全州机关、学校、企事业单位、基层一线等社会各界足球爱好者积极响应,既有常年征战业余赛场的老将,也有朝气蓬勃的青年球员,大家怀揣着为家乡出战的心愿踊跃报名。报名人数提交报名表、身份证等资料,非甘孜户籍人员同步提供在州工作、学习或社保相关证明;教练组将开展资格初审,后续组织集中试训,从体能、技术、战术意识、实战配合等维度综合考评,确定最终参赛名单。

“作为一名‘00’后,去年我有幸代表甘孜首次征战‘川超’联赛,也打进了甘孜队在川超赛场的历史首球。今年再次报名参赛,我的心态和去年完全不一样。”在丹巴县工作的张鑫坦言,相比首屆初次试水、全新亮相,此次选拔机制更加完善、选人标准更加严格,选拔团队更加专业。他同时也感谢所在单位给予的理

解与支持,让自己能够兼顾本职工作,追逐足球梦想。

谈及新一届赛事的参赛期待,他表示,如果今年能够顺利入选甘孜代表队,自己会放平心态、踏实备战,认真投入每一次集训,打磨技术、磨合阵容,在赛场上全力以赴、竭尽所能,和全体队友并肩作战、奋勇拼搏,用汗水展现甘孜足球人的韧劲与风采,为家乡增光添彩。

来自石渠县的青麦彭措与足球结缘近九年,从初中起便深深迷上这项运动。作为首次报名川超选拔的球员,在收到州足协的参选邀约后,他第一时间提交报名资料。“如果能够顺利入选,我会和队友加紧磨合、同心协力,在赛场上全力以赴,踢出属于甘孜的精气神。”青麦彭措对此次选拔也满怀期待。

据州足协秘书长王晓涛介绍,本次面向社会公开招募,旨在深挖本土足球人才,搭建群众体育展示舞台。本届报名范围实现大幅拓展,除州

内本土爱好者以外,省内高校学子,以及旅居青海、西藏、甘肃等地的甘孜籍青年也纷纷递交申请,登记报名人数已接近百人,报名规模远超首届。“今年我们充分运用新媒体、省级媒体矩阵开展宣传,打破过去主要依靠行政体系发文动员的模式,有效扩大了赛事知晓度与参与面。”

值得注意的是,近日,“川超”甘孜赛区筹备工作专题会议对本次赛事筹备作出部署,近百人的报名体量只是人才选拔的起点。完成首轮选拔后,工作组还将持续摸排挖掘优秀足球苗子,做到选才不漏;同时主动联络动员在外甘孜籍足球爱好者,广纳各方英才,有序推进资格复核、集中试训、队伍组建等重点环节,科学打磨队伍实力。

下一步,待名单确定后,球队将开启常态化集训,打磨技战术、磨合团队配合,全力备战“川超”第二季联赛。

全媒体记者 甘超

03 综合新闻

2026年10月27日
星期二

责任编辑 泽央
编辑 刘娅灵
校对 赵春燕
版式设计 陈雪峰

新闻热线
0836-7777385
投稿邮箱
garb@gznews.com